危機後復原的資源指南

若您或您認識的人有資源或創傷支援方面的需要，請分享以下的資訊。如有需要，請勿猶豫，主動要求幫助 - 有很多免費的可用資源，以多種語言提供。

全州性質的資源

加州受害人賠償委員會 (CalVCB)
CalVCB 可以幫助近日發生在蒙特利公園市 (Monterey Park) 及半月灣 (Half Moon Bay) 的槍擊案目擊者和受害者。援助可以幫助受害者及其家屬支付醫療賬單、輔導賬單及提供更多別的幫助。請造訪 https://victims.ca.gov/for-victims/victims-of-mass-events/ 或致電 800-777-9229 獲取詳情。

加州友誼之線 (Friendship Line California)
若您或您認識的人可以從與別人傾談而獲益，我們隨時聆聽及透過加州友誼之線提供聯繫上的幫助。請致電 888-670-1360。

加州希望 (CalHOPE)
加州希望熱線 24/7 全天候將來電人士與在壓力、焦慮、抑鬱及其他種種掙扎中堅持下來的人聯繫起來。請致電 833-317-HOPE (4673) 尋求支援。服務以多種語言提供。

988 自殺與危機生命熱線 (988 Suicide & Crisis Lifeline)
988 生命熱線免費為陷入困境的人提供 24/7 全天候的保密支援， 並為您或您所愛的人提供預防及危機資源。請致電或發短訊至 988 尋求援助。

全國老齡理事會 (NCOA)
NCOA 為長者及其照顧者經由 https://www.ncoa.org/article/older-adult-and-gun-violence-trauma-tips-for-the-aging-network 此網站提供有關槍械暴力及創傷的提示及資源。

全國精神疾病聯盟 (NAMI)
NAMI 提供援助熱線，有專人解答問題、提供支援和資訊。請致電 800-950-NAMI (6264)、發短訊 "HelpLine" 至 62640 或上網 https://nami.org/Home 進行實時聊天。

加州老齡資源指南 (Aging in California Resource Guide)
此指南包括了以英文、西班牙文、中文、越南文和韓文提供的州內不同區域可用服務的資源和鏈接目錄。

CalHHS
California Health & Human Services Agency

CRISIS RECOVERY Resource Guide

蒙特利公園市 (MONTEREY PARK) 地區資源

受害者及生還者資源中心
蘭里老人中心 (Langley Senior Citizen Center), 400 W. Emerson Ave in Monterey Park。每天從早上八時至晚上七時開放。請致電 626-307-1395 以英語或中文尋求幫助。

洛杉磯縣精神健康部門 (LACDMH)
LACDMH 提供應對災難與暴力的資源。請造訪 https://dmh.lacounty.gov/our-services/disaster-services/disaster-mh-resources/ 、致電 1-800-854-7771、或發短訊 “LA” 至 741741。

211 洛杉磯縣 (211 LA County)
211 洛杉磯（或 211 洛杉磯縣）是洛杉磯縣內尋求各種健康、人文及社會服務的社區成員和組織的中樞。請撥打免費電話 2-1-1 尋求個人化的幫助。

華埠服務中心
此以社區為基礎的非牟利組織為社區成員提供創傷輔導。請造訪 https://www.cscla.org/behavioral-health 或致電 213-808-1700。

南加州大學家庭照護者支援中心 (USC Family Caregiver Support Center)
南加州大學家庭照護者支援中心為家庭照護者提供支援，以幫助照護者掌控自己及被照護人士的福祉。請造訪 https://www.fcsc.usc.edu/ 或致電 800-540-4442。

洛杉磯縣老齡及殘障服務部門 (LA County Aging & Disabilities Department)
洛杉磯縣老齡及殘障服務部門 (AD) 聯合老齡、殘障及社區服務，經由其 14 個社區中心提供廣泛的面對面服務。要獲得資訊及協助，請致電 800-510-2020。